



CEREAL, DE TRIGO INTEGRAL EN CUADRITOS, LISTOS PARA COMER

Fecha: Junio 2013

Códigos: 110372, 110371, 110373, 110374

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- El Trigo Integral en Cuadritos es un cereal listo para comer con vitaminas y minerales agregados, pero no contiene endulzantes. Este es un producto de grano entero y es una buena fuente de fibra.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- 110372: paquetes de 18 oz
- 110371: paquetes de 16.5 oz
- 110373: paquetes de 16.4 oz
- 110374: paquetes de 16.4 oz
- Dado que los tamaños de las cajas pueden variar, verifique la cantidad exacta en el paquete.

ALMACENAMIENTO

- Almacene las cajas sin abrir de cuadritos de trigo en un lugar fresco, limpio y seco.
- Después de abrirla, mantenga la bolsa de adentro herméticamente cerrada.
- Busque la fecha en el paquete que indique "Mejor si se usa por" o "Mejor si se usa antes de".
- Para más información en cómo manejar, almacenar y mantener los alimentos de USDA eficazmente, favor visitar:
http://www.fns.usda.gov/fdd/policymemo/pmfd107_NSLP_CACF_SFSP_CSFP_FDPIR_TEFAP_CI-StorandInvMgmt.pdf

USOS Y RECOMENDACIONES

- Cubra el cereal de trigo en cuadritos con leche baja en grasa y fruta para un desayuno rápido y fácil, o espolvoréelos sobre yogur.
- Coma cereal de trigo en cuadritos secos como un bocadillo saludable para la media tarde.
- El cereal de trigo en cuadritos puede usarse en una cantidad de recetas que requieran de cereal seco, listo para comer.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1 taza de trigo en cuadritos cuenta como 1 onza en el Grupo de Granos de "MyPlate.gov". Para una dieta de 2,000 calorías, la recomendación diaria es de 6 onzas.
- 1 taza de cereal de trigo en cuadritos proporciona el 90% de la cantidad diaria de hierro recomendada

OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- www.nutrition.gov
- www.choosemyplate.gov
- www.fns.usda.gov/fdd/

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: 1 taza de cereal de cuadritos de trigo

Cantidad Por Porción			
Calorías	190	Calorías de grasas	10
		% de Valor Diario*	
Grasa Total 1g			2%
Grasas Saturadas 0g			0%
Grasas <i>Trans</i> 0g			
Colesterol 0mg			0%
Sodio 10mg			14%
Total de Carbohidratos 45g			15%
Fibra Dietética 8g			30%
Azúcar 0g			
Proteína 6g			
Vitamina A	0%	Vitamina C	0%
Calcio	2%	Hierro	90%

* Los Porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

PARFAIT DE FRUTA CON YOGUR

RINDE ALREDEDOR DE 2 PORCIONES

Ingredientes

- ¼ taza de cereal de Trigo en Cuadritos
- ½ taza de uvas
- ½ taza de banana
- ½ taza de yogur, cualquier sabor

Preparación

1. Pele y corte la banana.
2. Con una cuchara coloque las uvas en un vaso de plástico alto.
3. Coloque 3 cucharadas de yogur sobre las uvas.
4. Coloque una cucharada de bananas cortadas sobre el yogur.
5. Añada el resto del yogur.
6. Espolvoréele el cereal encima.

Información Nutricional para 1 porción es 1 "parfait" (perfecto)							
Calorías	330	Colesterol	5mg	Azúcar	42g	Vitamina C	15%
Calorías de Grasas	50	Sodio	75mg	Proteína	11g	Calcio	20%
Grasa Total	6g	Total de Carbohidratos	68g	Vitamina A	2%	Hierro	8%
Grasa Saturada	1.0g	Fibra Dietética	7g				

Receta adaptada del "SNAP-ED recipe finder"